

★ 食まるファイブ ★

「食まるファイブ」は、平成18年愛知教育大学の学生が、子どもたちがバランスよく食べるための大切さをわかりやすく学べるよう、5色に分けられたキャラクターを考案しました。

この5人のキャラクターに「食まるファイブ」という名前をつけたのは、当時の知立西小学校の子どもたちです。市内の小中学校では、毎月19日の「食育の日」をはじめ、月5、6回程度給食時間の放送などで、食まるファイブを用いて食育を進めています。

わたしは、食まるファイブのリーダーとして、仲間をまとめています。体を動かすエネルギーのもとで、米、パン、めんが仲間です。



りきまる



べじまる

ぼくは、体の調子を整える役割をもっているベジ。野菜ときのこが仲間ベジ。

5色がそろうと体にいいね！



フルーツまる

あたしは、体の調子を整えるフル。みかん、りんごなどのフルーツがあたしのお友達フル。



ほねまる

おいらは、丈夫な骨や歯をつくるもとになるんだホネ。牛乳、ヨーグルト、チーズがおいらの仲間ホネ。



にくまる

オレ様は、筋肉や血をつくるもとなんだぜ。オレ様の仲間肉、大豆、魚、卵だぜ。

【食まるファイブからの挑戦!!】

レシピ集の各料理に使われている食材に合わせて、私たちがかくれています。

- ①どの料理に、誰がかくれているかな。
- ②どの料理に、食まるファイブが一番そろっているかな。

<答えはホームページに掲載しています>

